

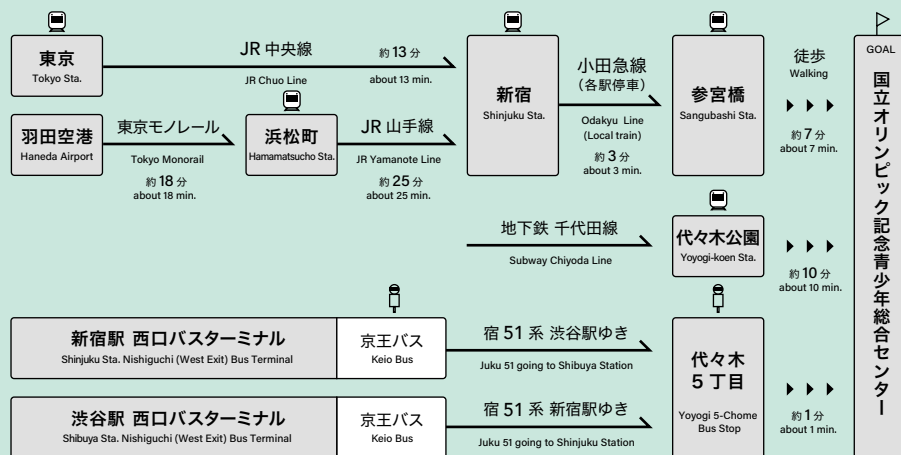
アクセスマップ

Access Map



交通案内

Transportation Guide



独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立オリンピック記念青少年総合センター

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3 番 1 号

TEL.03-3469-2525 (申込専用) FAX.03-3469-2277 (申込専用)

<https://nyc.niye.go.jp/>

令和 8 年 6 月作成 Prepared on June.2026

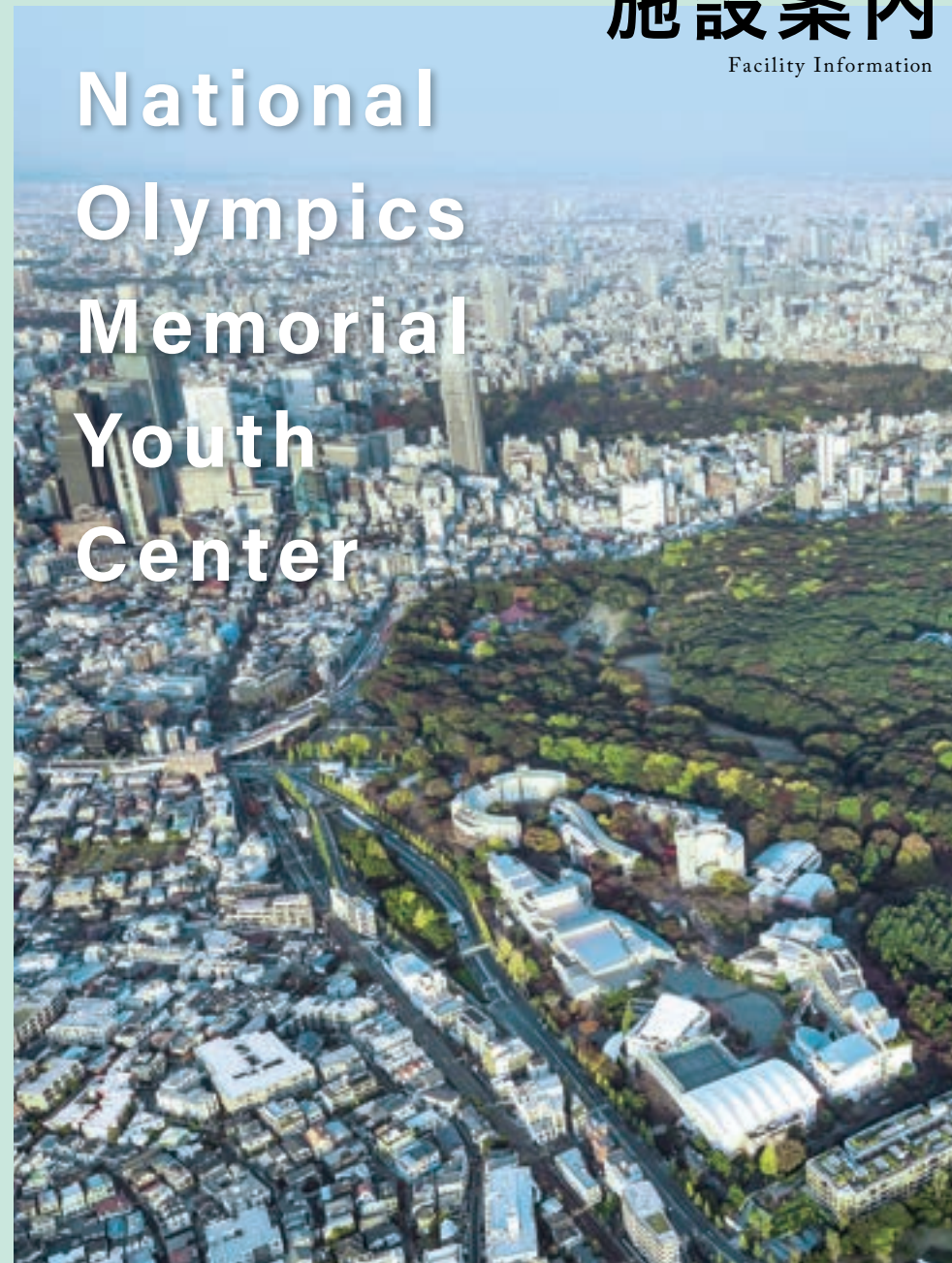
WEBSITE



施設案内

Facility Information

National Olympics Memorial Youth Center



独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立オリンピック記念青少年総合センター

施設マップ

Facility Map

宿泊施設

Accommodation Facility



全室エアウィーグを完備した宿泊施設。
修学旅行や宿泊を伴う合宿・研修に対応できます。

YCAP Youth Center Adventure Program



チームビルディングに最適。
企業研修にも。

国際交流棟

International Exchange Building



国際会議やレセプションを実施できる施設。
華道や書道などの研修ができる桜花亭もあります。

センター棟

Central Building



大小様々な研修室があり、講演会や会議など
幅広く活動できます。

カルチャー棟

Arts Building



コンサートや演奏会、演劇などの芸術文化活動の場としての
設備を完備しています。

スポーツ棟

Athletic Building



体育館や更衣室などスポーツ施設としての
設備を完備しています。

南門

(車両出入口)

渋谷
Shibuya

正門

北門 (バス専用)

新宿
Shinjuku

センター棟

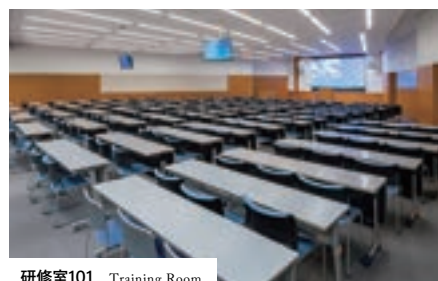
Central Building

センター棟は、青少年教育指導者や青少年等が集い、研修・交流するための当センターの中心的な役割を担う施設です。

詳細はWEBへ



The Central Building plays a central role in the center by providing a space for youth education leaders and young people to have Trainings, training and exchange.

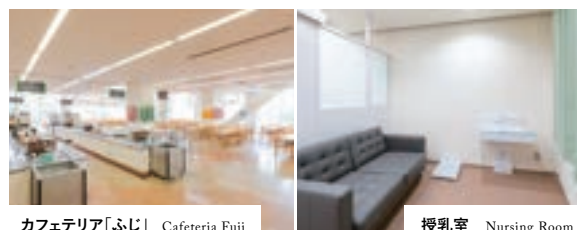


研修室101 Training Room

研修室

Training Room

20名～300名を収容できる大小様々な研修室を備え、大規模な講演会、シンポジウム、小グループでのミーティング、分科会など幅広く活動を展開することができます。



カフェテリア「ふじ」 Cafeteria Fuji

授乳室 Nursing Room

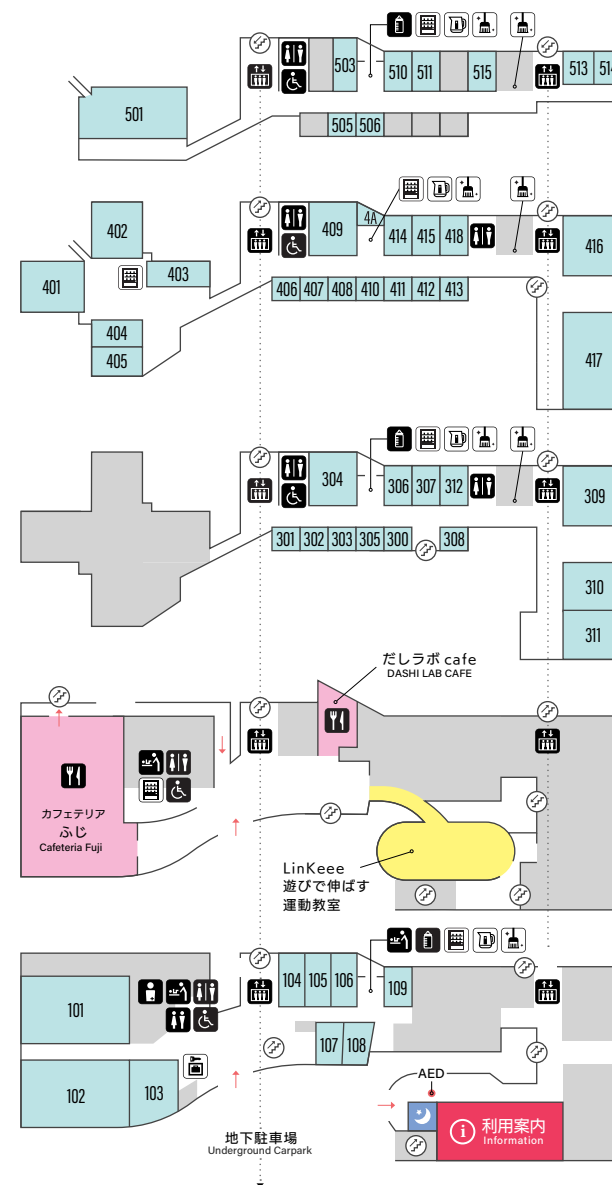
Possessing various sizes of training rooms to support different kinds of training, the Central Building is able to host various activities such as large-scale lectures, symposiums, small group Trainings and workshops. The building also provides users with a suitable environment for relaxation and communication by offering amenities such as a cafeteria-style dining hall and a tea room on the 2nd floor, and a lounge on each floor. In addition, Nursing rooms and facilities for ostomates are also available, so it can be used by various people with peace of mind.

施設案内

Facility Information

2階にはカフェテリア形式の大食堂や喫茶コーナーを設置し利用者にくつろぎと語らいの場を提供しています。

また様々な方が安心して利用できるよう、授乳室やオストメイト対応施設を整備しています。



5F

研修室
Training Room



4F

研修室
Training Room



3F

研修室
Training Room



2F

レストラン
Cafeteria



1F

利用案内
Information
夜間受付
Night Reception
研修室
Training Room



B1

地下駐車場
Underground Carpark



B2

地下駐車場
Underground Carpark



国際交流棟

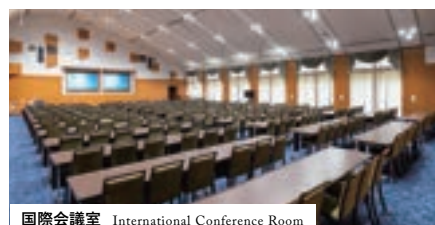
International Exchange Building

国際交流棟は、国内外の青少年教育指導者や青少年等の国際交流・理解に関する多様な事業を実施するための施設です。

詳細はWEBへ



The International Exchange Building is a facility which promotes various programs concerning international exchanges and understanding involving leaders in youth education and young people from Japan and abroad.



国際会議室 International Conference Room



レセプションホール Reception Hall

国際会議室・レセプションホール

International Conference Room, Reception Hall

国際会議室、講師や来賓の控室として利用できる特別室、分科会等の利用に適したミーティングルーム、情報交換会等にも利用できるレセプションホールなどがあります。

The building has an international conference room equipped with simultaneous interpretation booths for up to five languages, special rooms that can be used as waiting rooms for lecturers and guests, meeting rooms suitable for workshops and a reception hall suitable for information exchange.

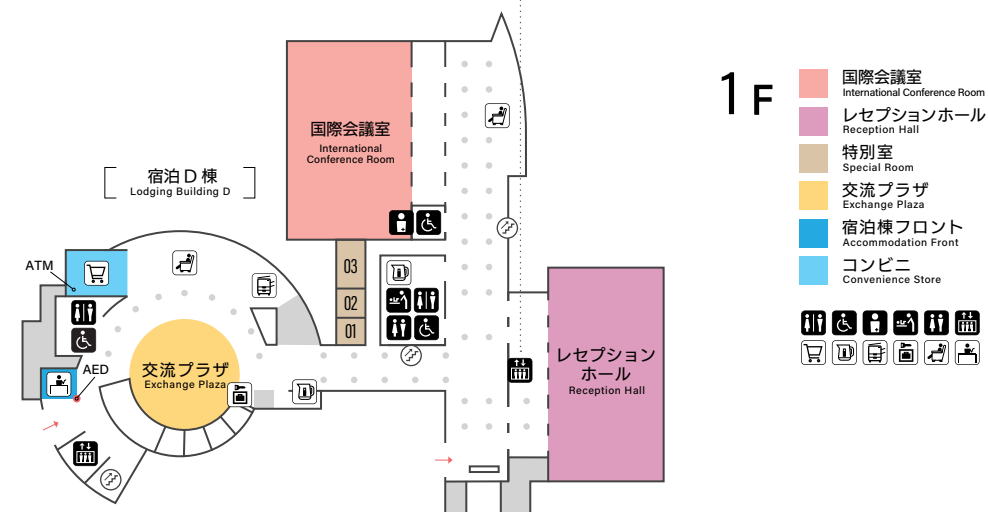
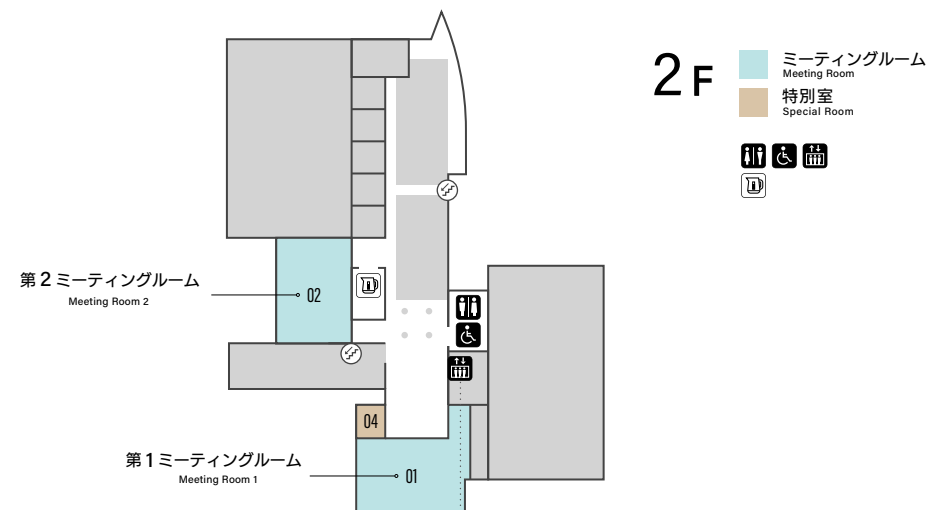
桜花亭 Oka Tei (Japanese-style house)

木造数寄屋造りの施設。華道や書道、日本舞踊など各種研修の他、茶会が催せるように広間茶室の構えをとっています。

The wooden Sukiya style facility. In addition to various training sessions, we have set up a large tea room so that tea ceremonies can be held.



桜花亭 Oka Tei (Japanese-style house)



- 男女トイレ Restroom
- エレベーター Elevator
- コンビニ Convenience Store
- ラウンジ Lounge
- バリアフリートイレ Accessible Restroom
- オストメイト対応施設 Ostomate Restroom
- 給湯室 Facilities for Hot Water
- 宿泊受付 Accommodation Reception
- おむつ交換所 Diaper Changing Section
- プリンター・コピー Printer, Copier
- コインロッカー Locker
- オールジェンダートイレ All Gender Restroom



交流プラザ Exchange Plaza

カルチャー棟

Arts Building

カルチャー棟は、青少年教育指導者や青少年等の芸術文化活動の練習や発表の場として設置された多目的な文化活動施設です。

詳細はWEBへ



The Arts Building is a multi-purpose facility which was established as a space for the practice, performance and exhibition of cultural and art activities.



大ホール Large Hall



小ホール Small Hall

大ホール・小ホール

Large Hall, Small Hall

大ホール(約 750 名収容)はコンサート、演奏会、講演会、シンポジウム等の利用に適しています。
小ホール(約 380 名収容)は、演劇や舞踊等の発表の場に適しています。

The Arts Building supports various activities. For example, the Large Hall is suitable for concerts, recitals, lectures and symposiums while the Small Hall is suitable for performance of drama and Japanese dance etc.



リハーサル室 Rehearsal Room



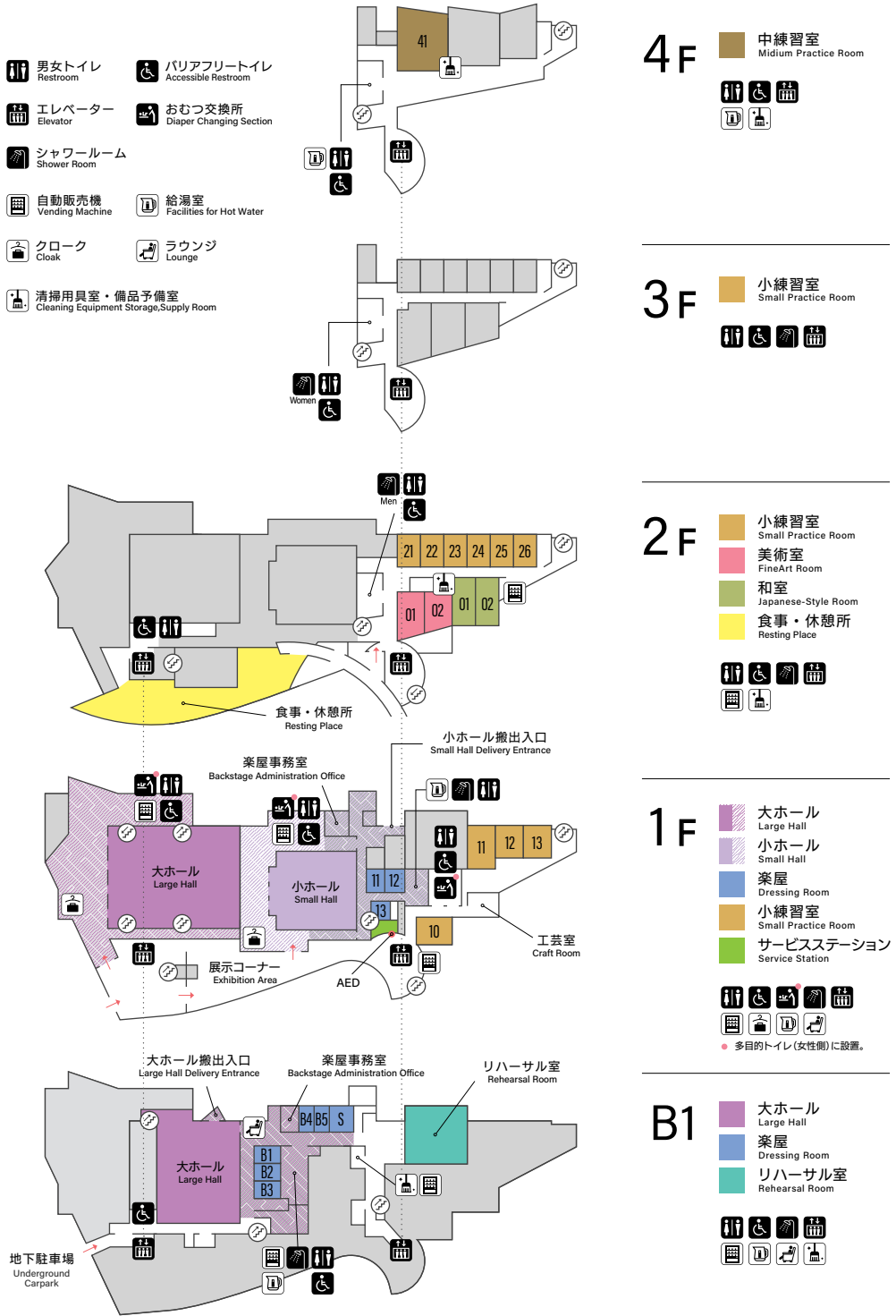
工芸室 Craft Room

The Arts Building also contains the Rehearsal Room, which is used for music and drama practice, as well as craft rooms, art rooms, Japanese-style rooms and exhibition corner.

施設案内

Facility Information

リハーサル室をはじめとする音楽・演劇の練習室、工芸室、美術室、和室、展示コーナーなどがあり、多彩な活動を支援します。



スポーツ棟

Athletic Building

スポーツ棟は、青少年教育指導者や青少年等の多様なスポーツ活動に対応できる施設です。

詳細はWEBへ



The Athletic Building is a facility which accommodates a variety of sport activities for youth education leaders and young people.



第1・2体育室 1st,2nd Gymnasium



第5体育室 5st Gymnasium

体育館

Gymnasium

バスケットボールやバレーボールなどの競技会にも対応できる体育室、ダンスやエアロビクスなどに適した体育室、柔道や剣道などの武道に適した体育室を備えています。

The large gymnasiums are suitable for athletic meets such as basketball and volleyball competitions. gymnasiums are provided, which are suitable for dance and aerobics, as well as rooms which are suitable for martial arts such as judo and kendo.



更衣室 Changing Room

屋外遊具 Playground Equipment

There are men's and women's changing rooms and shower rooms, and outdoor play equipment for preschoolers.

施設案内

Facility Information

男女更衣室とシャワールームがあり、屋外には、未就学児用遊具があります。



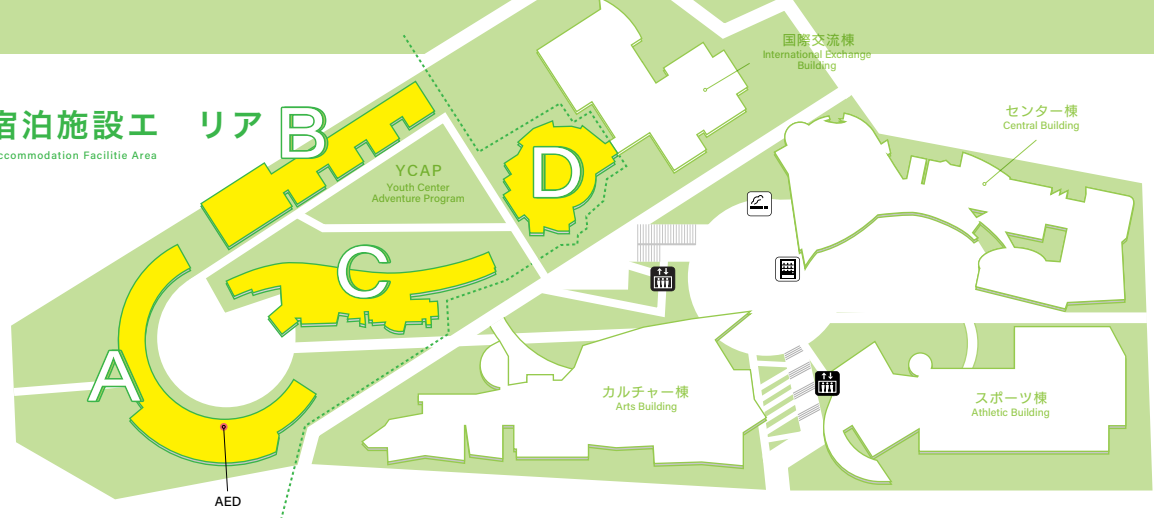
宿泊施設

Accommodation Facilities



宿泊施設エリア

Accommodation Facilities Area



当センターは、渋谷・新宿からのアクセスがよく緑豊かな立地に宿泊施設を併設しています。研修に伴う宿泊のみならず、修学旅行の宿泊先、企業の社員研修などのニーズに応える多様な宿泊施設があります。

Our center has lodging facilities in a green location with good access from Shibuya and Shinjuku. There are a variety of inexpensive accommodation facilities that can meet the needs of concerts, lectures, school excursions, and corporate employee training.

A Building A



10 人から 20 人のグループ利用のためのユニット型で、1 人室の宿泊室が約 500 室あります。全室個室で、ユニット内には、共用の談話コーナー、シャワー室・トイレ・洗面所がセットになっています。

Unit type accommodation for groups of 10 to 20 people. The unit is equipped with a lounge, shower room, toilet, and washroom.



部屋番号 Room Number	部屋番号 Room Number	
A600 A669	A670 A699	6F
A500 A569	A570 A599	5F
A400 A469	A470 A499	4F
A300 A369	A370 A399	3F
A200 A249	A270 A299	2F
A100 A129	A170 A199	1F

- 男女トイレ
Restroom
- リネン室
Linen Supply
- 自動販売機
Vending Machine
- バリアフリートイレ
Accessible Restroom
- エレベーター
Elevator

B Building B



バス、トイレを完備した 2 人室が 55 室、バス、トイレが共用の 2 人室が 13 室、10 人用和室があります。また、大人数で入れる大浴室もあります。

There are 55 double rooms with baths and toilets, 13 double rooms with shared baths and toilets, and Japanese-style rooms. All rooms are equipped with airweave beds. Supports good sleep in a high-quality sleep environment.

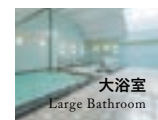


部屋番号 Room Number	
300 331	3F
200 231	2F
100 116	1F

大浴室出入口 Large Bathroom Entrance

宿泊棟出入口 Accommodation Building Entrance

- 男女トイレ
Restroom
- バリアフリートイレ
Accessible Restroom
- エレベーター
Elevator
- 自動販売機
Vending Machine
- コインランドリー
Coin Laundry
- 談話コーナー
Lounge



宿泊施設

Accommodation Facilitie

詳細はWEBへ



C Building C 棟

2人～4人で宿泊できる施設です。
バス・トイレ共用の2人室が27室、4人室が109室
あります。(入浴の際は、宿泊 B 棟にある浴室を
ご利用ください。)

This facility can accommodate 2 to 4 people.
(When taking a bath, please use the bathroom in the accomma-
tion B building.)



D Building D 棟

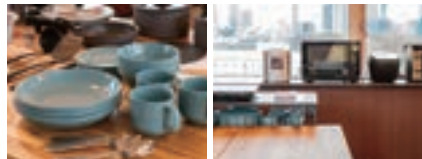
主に指導者等の宿泊施設として、各部屋にバス、
トイレを完備した1人室が約200室あります。

As an accommodation facility for youth leaders, each room is
equipped with a bath, toilet, television, telephone, etc.



SAKURA

Rental Kitchen, Party Room



宿泊 D 棟9階にある調理設備を揃えた研修施
設です。

This is a training facility equipped with cooking equipment
located on the 9th floor of Accommodation Building D.

利用内容

Examples of types of acitvitie

利用時間 Opening Hours

10:00 ~ 14:00 / 16:00 ~ 21:00 (2区分)

利用案内は
こちらから



調理実習

Study Activities

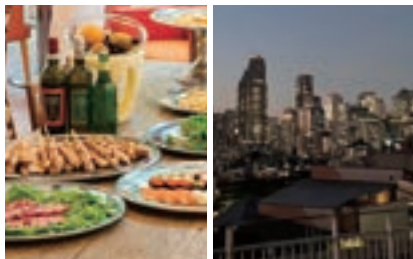


調理実習や料理教室で利用できるよう、なべ、
IH コンロ、おさら、オープンレンジ、炊飯器
などを完備しています。
最大 40 名ほど利用できます。

It is fully equipped with pots, IH stoves, rice cookers,
microwave ovens, rice cookers, etc. for use in cooking training
and cooking classes.
It can accommodate up to 40 people.

パーティー

Study Activities



パーティースペースとして貸し出すことも
できます。夜になると窓からは新宿の夜景
を楽しむことができます。

It can also be rented out as a party space. At night, you can
enjoy the night view of Shinjuku from the window.

サービス案内

Service Guide

利用案内 Information

センター棟 1 階
Central Building . 1F



利用時間
Opening Hours 7:30 ~ 22:00

サービス 施設利用の総合案内、入所手続き・施設使用料の支払い(7:30~17:30)、拾得物管理、物品貸出、ご利用に関する相談等

Comprehensive guidance on facility use, payment of facility usage fees, Admission procedures (7:30-17:30), management of found items, rental of items, consultation on use, etc.

コンビニ Convenience Store

宿泊 D 棟 1 階 交流プラザ
Lodging Building . D 1 F Exchange plaza



利用時間
Opening Hours 7:00 ~ 22:00

サービス 弁当、飲料、日用品、文具等の販売。ATM 等

Convenience store bento, Beverage, Daily necessities, stationery, ATM, etc.

地下駐車場 Parking

センター棟、カルチャー棟
スポーツ棟地下
Central Building, Arts Building, Sports Building

利用時間
Opening Hours 6:30 ~ 23:00

サービス 約 179 台収容の有料の駐車場

179-space paid parking lot.

宿泊棟フロント Building D Front

宿泊 D 棟 1 階
Lodging Building . D 1 F

利用時間
Opening Hours 24 時間 24 hours

サービス 宿泊棟における総合案内。施設使用料の支払い(17:30以降に入所する宿泊団体)、カギの受け渡し、ご利用に関する相談等

General information for accommodation facilities, Payment of facility usage fee (For late check-in 17:30~), Check in, Accommodation consultation.

コインランドリー Coin Laundry

宿泊 B 棟大浴場
宿泊 C 棟 1 階、D 棟 3 階
Building B . C 1F, D . 3 F



利用時間
Opening Hours 7:00 ~ 22:00 洗濯機・乾燥機
Washing machine / Dryer

サービス 洗剤は、売店にて販売しています。(B 棟に洗剤自動投入機能付の機器あり)

Laundry detergent is sold at convenience store.

コインロッカー Coin Locker

センター棟 1 階
国際交流棟 交流プラザ
Central Building . 1F
Lodging Building . C 1F



利用時間
Opening Hours 6:30 ~ 23:00

サービス 各棟の開館時間内にご利用いただけます。

Available during the opening hours of each building.

新しい体験、新しい自分



Youth Center Adventure Program

新宿・渋谷・原宿からアクセス抜群

YCAP ってなんですか？

体験型研修プログラム

「YCAP (Youth Center Adventure Program)」は、国立オリンピック記念青少年総合センターに新設された体験型研修プログラムです。

課題を仲間と共にチャレンジしていく過程で、コミュニケーションの活性化や信頼関係の構築が図れ、論理的思考力の育成や肯定的な自己概念の形成などが、期待されます。ニューノーマル時代の新入社員研修はもちろんのこと、階層別研修やリーダー研修、学級づくり等にもご活用いただけます。

社員研修や学級づくりにオススメ

スキルアップ

対課題スキル

情報収集力、論理的思考力、課題解決力、発想力、計画性、実行力など

対自己スキル

主体性、自立心、自律心、意欲創出力、自己理解など

対人スキル

コミュニケーション能力、リーダーシップ、フォローシップ、協調性、共感性、交渉力など

組織力アップ

集団スキル

コミュニケーションの活性化
信頼関係の構築
チームパフォーマンスの向上
全体最適/部分最適
新しいアイデアや
イノベーションの創造など

チームで乗り越える

非日常を体験することで新しい感覚を呼び起こします

お問い合わせはこちら

ホームページ「YCAP」<https://nyc.niye.go.jp/ycap>
03-6407-7682 E-mail : nyc-ycap@niye.go.jp



当センターには、団体にも対応できる食堂のほか、レセプションパーティにも対応できるカフェなど充実した施設を併設しています。

カフェテリア ふじ

Cafeteria FUJI

センター内最大収容人数を誇る広々とした食堂。

センター棟2階
Central Building・2F



利用時間 Opening Hours	サービス Services
朝食 Breakfast 7:00 ~ 9:00 ※事前予約	バイキング形式 Buffet Style
昼食 Lunch 11:30 ~ 13:30	セットメニュー Choose from Fixed Menu
夕食 Dinner 17:30 ~ 19:30 ※事前予約	セットメニュー Choose from Fixed Menu

だしラボ cafe

Dashi LABO cafe

店内の大きな窓ガラスから代々木公園の自然を満喫。

センター棟2階
Central Building・2F



利用時間 Opening Hours	サービス Services
7:30 ~ 22:00 定休日 月曜日 Closed on Mondays. ※祝日の場合は営業 翌火曜日休み	カフェ、朝食、 昼食、夕食、 ケータリング、 貸切パーティ など Cafe, breakfast, lunch, dinner, catering, private parties, etc.

fun.cafe!

fun.cafe!

コーヒーやジェラートなど素材のおいしさを楽しめる。

正門
Main Gate



利用時間 Opening Hours	サービス Services
7:30 ~ 19:00 (5月～10月) 7:30 ~ 18:00 (11月～4月) 定休日 火曜日 Closed on Tuesdays.	カフェ、朝食、 ジェラート、 ケータリング、 貸切パーティ など Cafe, breakfast, gelato, parties, catering, private parties, etc.

キッチンカー

Resting Place

ランチタイム (11:00～14:00) に日替わりで2台のキッチンカーが出店

中央広場
Central square



食事・休憩場所 (イートインスペース)

Resting Place

カルチャー棟2階
Arts Building・2F

利用時間 Opening Hours	サービス Services
10:30 ~ 14:30	食事場所、休憩場所 (無料) Eating Area, Rest Space. (FREE)

※店休日、営業時間が変更となる可能性があります。最新の情報はホームページをご確認ください。

当センターは各種研修や文化・芸術、スポーツ、国際交流等、幅広い活動の場と機会を提供する国内最大の都市型青少年教育施設です。

Our center is the largest urban youth education facility in Japan that provides a wide range of activities and opportunities, such as training, culture, art, sports, and international exchange.

利用できる団体

Groups which can utilize the facilities

施設を動画で紹介！



オリセンチャンネル

青少年および青少年教育関係者

Youth and Personnel related to youth education



青少年のグループ・サークル、青少年指導者の団体、学校などがご利用できます。

Youth organizations or groups, organizations of youth leaders, schools, etc.

一般利用者

General public



成人団体、公益団体、企業、官公庁などがご利用できます。

Adult organizations, government agencies, non-profit organizations, private companies

利用内容

Examples of types of activities

利用料金は
こちらから



学習活動

Study Activities



研修会、研修集会、講演会、会議など

Workshops, training meetings, lectures, conferences, etc.

国際交流活動

International exchange activities

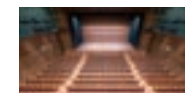


国際会議・シンポジウム、交流・交歓活動など

National-level research meetings, symposiums, exchanges, social activities, etc.

文化活動

Cultural Activities

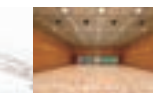


合唱・演劇、美術、工芸、茶道、書道等の練習や発表など

Practice and presentation of chorus, drama, arts, crafts, tea ceremony, calligraphy, etc.

スポーツ活動

Sports Activities



バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、ダンス、エアロビクス、レスリング、柔道、剣道、空手道、テニスなど

Volleyball, basketball, badminton, table tennis, dance, aerobics, wrestling, judo, kendo, karate, tennis, etc.

その他

Others



企業の社員研修、官公庁の職員研修など

Employee training and government staff training etc.

お申し込み
Application

03-3469-2525
受付時間 9:00 ~ 15:00 (休館日を除く)

電話窓口にてお問合わせ
や利用相談等を受け付けて
います。